



二手烟风险说明

不论在吸食烟草或电子烟时摄入的是何种物质，所产生的二手烟或气溶胶（产生于电子烟制品的雾气）都是有害的。

- 烟草或大麻 (marijuana) 产生的二手烟含有焦油和致癌化学物质。
 - 烟草烟雾可能来自香烟、雪茄、小雪茄、烟斗或水烟袋等。
 - 大麻烟雾可能来自大麻香烟、大麻雪茄、烟斗或烟枪等。
- 用电子烟吸食尼古丁或大麻制品时产生的气溶胶也含有有害化学物质。
- 所有的二手烟和气溶胶都会降低空气质量，加重哮喘，并引发咳嗽和支气管炎等肺部状况。
 - 来自烟草的二手烟雾还会导致心脏病、肺癌和中风。
 - 在儿童当中，来自烟草的二手烟雾还会导致婴儿猝死综合征 (SIDS) 和更为频繁的耳部或呼吸道感染。
 - 二手电子烟气溶胶和大麻烟雾的长期风险如何，目前尚不清楚，但大麻烟雾比烟草烟雾更能降低空气质量。

如果您吸食烟草或电子烟，请注意保护周围的人员。

- 应避免在室内或在没有吸食烟草或电子烟的人员附近吸食烟草或电子烟。
- 应保持家中无烟或无电子烟，以保护与您住在一起的人员，包括儿童和宠物。
 - 如需详细了解烟雾和电子烟气溶胶会如何影响宠物，请访问 on.nyc.gov/3AbSdqy。
- 如果您确实在室内吸食烟草或电子烟，应定时打开门窗，从室外引入新鲜清洁的空气。空气过滤器和便携式空气净化器也可与通风措施一起帮助改善空气质量。
- 应移除对孩子或宠物可能有害的物体：
 - 将烟草和电子烟制品安全地存放在儿童和宠物接触不到的地方。
 - 将用过的烟草和电子烟吸食制品安全地丢弃在儿童或宠物无法接触到的地方。
 - 如果您怀疑孩子或宠物无意中或使用或吞咽了烟草或大麻制品，请立即致电 212-764-7667。

大多数工作场所和公共场所均禁止吸食烟草和电子烟，以保护人们免于接触二手烟。

- 如需详细了解纽约市 (NYC) 无烟空气法，请访问 nyc.gov/health/tobaccocontrol。
- 拥有三套或更多单元的住宅楼的室内公共区域不允许吸食烟草和电子烟。
 - 居住在拥有三套或更多单元的住宅楼中的租户，可以要求其建筑物业主让整座建筑成为无烟区。
 - 如需详细了解住宅楼内对吸食烟草和电子烟的政策，请访问 nyc.gov/health 并搜索 “[smoke-free housing](#)”（无烟住房）。

- 如果您在工作、商务或某一活动场所接触到二手烟，请通知管理部门或安全部门。
- 您可以拨打 **311** 或访问 portal.311.nyc.gov/report-problems，提出吸烟投诉。

在烟草、尼古丁、大麻或其他物质使用方面，您可以获得帮助。

- 如果您吸食香烟或电子烟尼古丁制品，无论您是希望减少吸食量、戒除，还是力图避免吸食烟草或电子烟，您均可获得帮助。如需了解能帮您实现目标的资源，请访问 nyc.gov/nycquits。
 - 有关电子烟尼古丁的专题信息和资源，请访问 nyc.gov/health 并搜索“[e-cigarettes](#)”（电子烟）。
- 苦于大麻或其他物质使用的人员可以：
 - 拨打或发送短信至 **988** 或前往 nyc.gov/988 进行在线聊天。
 - 拨打物质使用和心理健康服务署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) 协助专线：**800-662-4357**。

8.24 Simplified Chinese